



# လီအီးကထိဘာ့၏တုံးလီးလာလီဒ်မဲ့ဘာ့၏ 2021 တိုင်များအားဖြစ်ပေါ်ခြင်း

# အဝေအံစုမ္ပု၏တိသာမံလာနဂီးလာနကဘုံးရုံညီ



၃. အဝဲအံ့ဩဝံ့ဝဒ်တုန်ထံ့ခိုက်ဆီမိုင်အကျိုးကျွော်နှင့်လေအကမ္ဘာစာနှင့်တုန်ကြော်အဂို့-

## စားကို WIC အဆိုကတော်၏



ဆိုကမိန့်စုံကီးတွေစဉ်ခံသော်လက်၏

နမှုအိပ်ဒီတုစုစုပ္ပန်လီသကာတော်ဒါလီ၊ တုဒီတုလုပ်ဒီတုသူ  
သူတုသံသံလာတုစုစုပ္ပန်ခုပ်ဟဲအီတေယာရုဂ္ဂုပ်လာတော်က က်ဒီအထဲ  
(smoothies) ဒီသိပ်လာတုနဲ့သံတုတော်ဒါအိပ်တုအိပ်ဂိုဏ်လီ။



## မင်အကျိုးအကျိုလာအသီတေဘိဘိ.

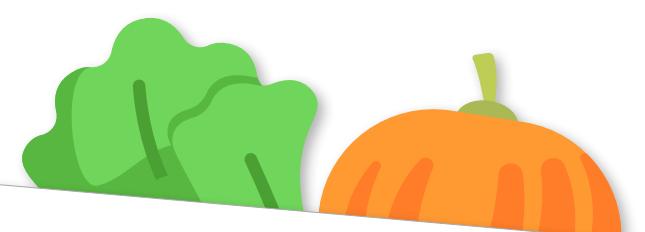


## ပေတ်လေအသာက်နားတဖော်

မမဲ့ပဲနေတာ။သူ့တော်သိရအခွဲ့ဒီတော်။တော်သိရအကတိုဒ္ဓရံ၊ ဒါအမှုစိုဝင်သုရီဒီသုရီတိသုသိရတယ်အသိုးတကုန်။ ပူဇော်ညီနှင့်အမှုသာသုသိရလိုပဲဟု၊ သာသုဆာတော်။ နှစ်စိုပါပဲတော်။ ဒီသာသုလိုပါပဲတော်။



ပုဂ္ဂနိုင်ရေးဝန်ကြီး



တိမ္ဒစာ၊ တိအီရိတ်အီအတ်နှင့်ကျလေ၊  
တိသူးတိသုရ် ဒီ၊  
တိဒီးတိလုပ်တဖော်အဂို

- ✓ ଅଲ୍ଲିଟି, ଅଫ୍ର୍ମାକ୍ୟୁ  
[myplate.gov/myplate-kitchen](http://myplate.gov/myplate-kitchen)
  - ✓ FoodHero.org
  - ✓ ଅନ୍ଧିତିକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟ  
[fruitsandveggies.org/recipes/](http://fruitsandveggies.org/recipes/)
  - ✓ Texas WIC - [bit.ly/TexasWIC](http://bit.ly/TexasWIC)  
ଓଟିବ୍ସିଯିଃ ବୁଗ୍ରିପ୍ ଓ WIC Shopper  
ଆସି, Pinterest, ବୁଥାଥି ବୁଗ୍ରି  
WIC ଲା ଏବଂ ବୁଗ୍ରିକ୍ରିଟିକା  
ଯିରୁତିକିମ୍ବିନ୍ ଆଇଟାଫ୍ୟ

